



الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة/ قسم الشؤون الفكرية والثقافية رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ١٤٨٤ لسنة ٢٠١٠

> الإشراف العام/ السلامة الفكرية رنيس التحرير

سكرتير التحرير/ تصميم

الحاج جلال على محمد الشيخ عدي الكاظمي ياسر حاتم العـــبيدي

اقرأ في هذا العدد

www.aljawadain.org:اسلولا

عمر شریے ف \_\_ رسوم وتلوین

حســــام الكناني ـــ رسوم وتلوين

غ زال محم ر رسم وتلوین















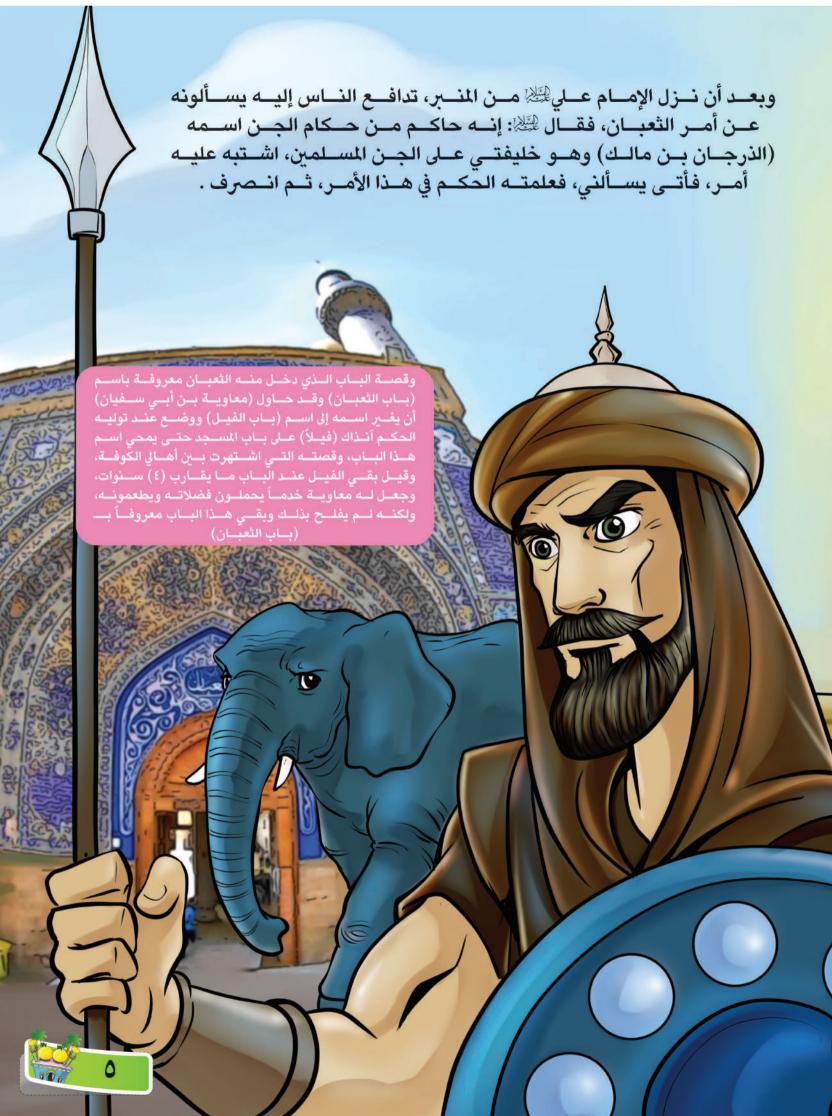




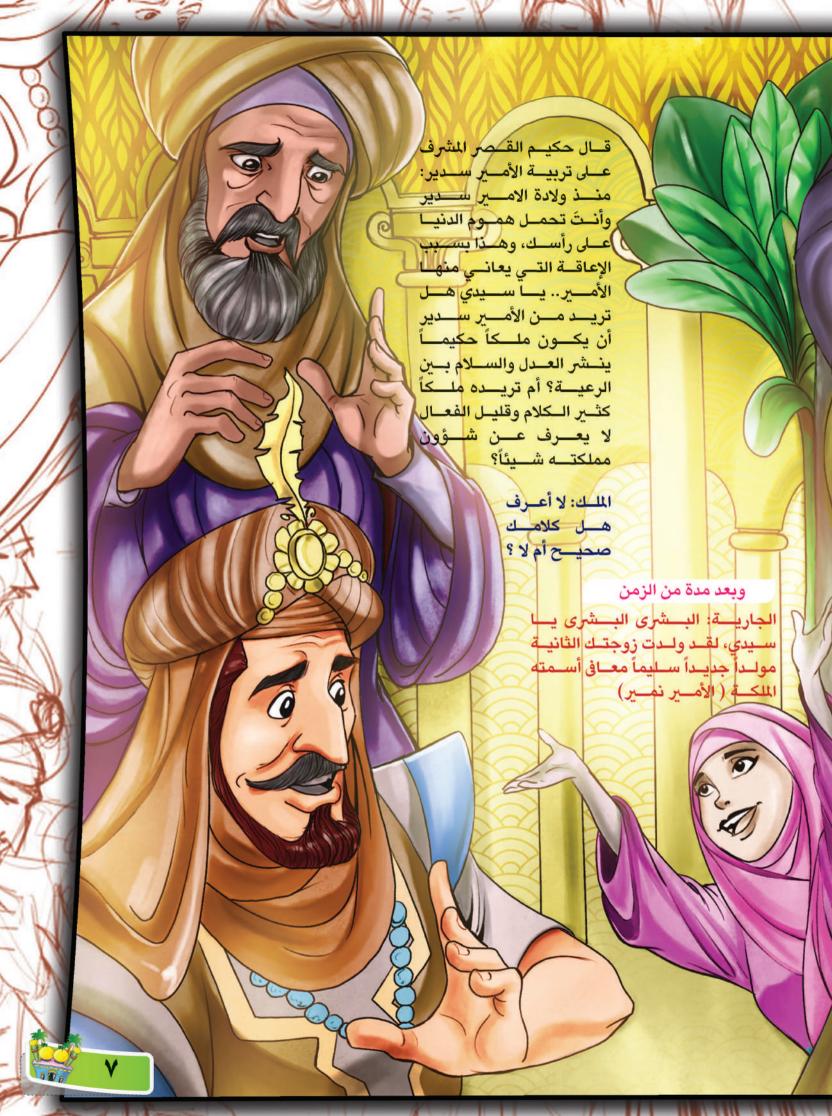


## بابالغبان











ذلك.







يجب أن نرتدي قبعة الآمان عند قيادة الدراجة الهوائية، كذلك يجب أن ننتعل حذاءً رياضياً، ونتأكد من ربط أطراف السروال بشكل جيد حتى نضمن عدم وصولها إلى أسنان الزنجير ولا الدواليب.

### أماكه القيادة

نقود الدراجة الهوائية في باحة المنزل، وفي الحدائق العامة، وبعض الأرصفة المعبدة والآمنة والقريبة من البيت، ولا يجوز أبداً قيادة الدراجة الهوائية في الطريق العمومي، ولا في





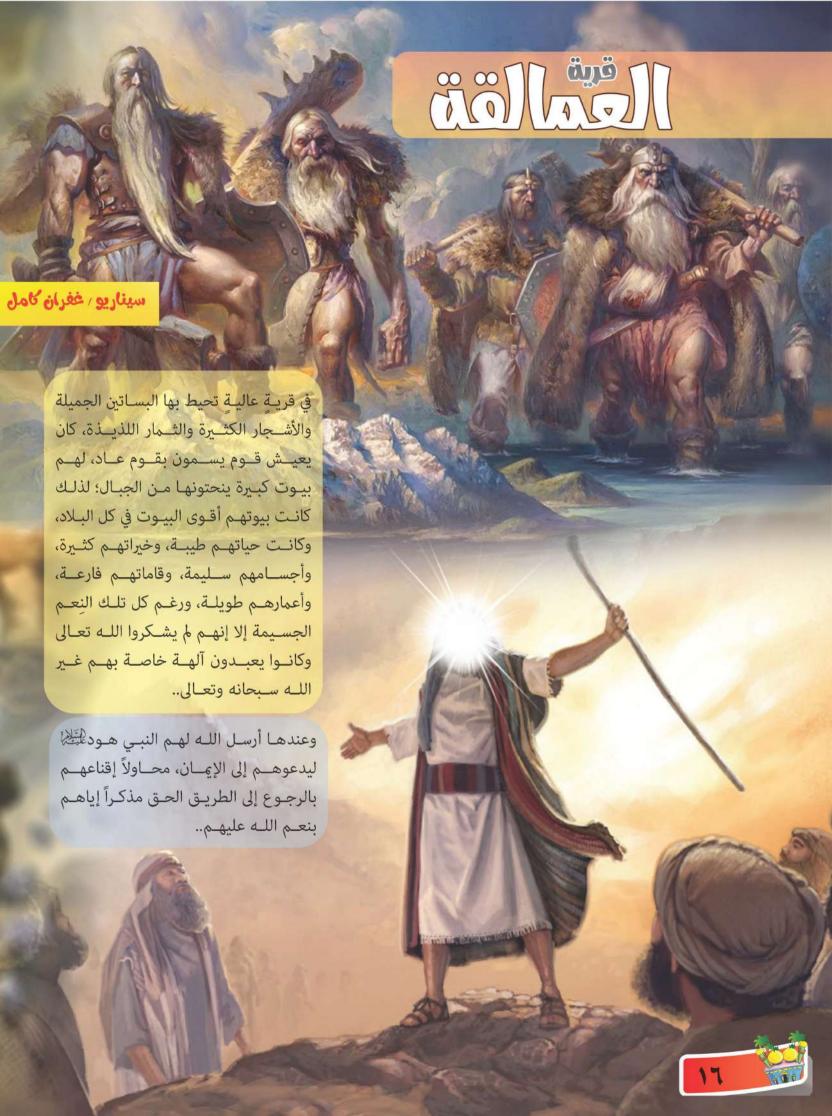






وغزوله عكنهن أن يختفين في الجحور والانفاق وبين الأشجار والصخور، والحرباء تستطيع أن تغير لونها في كل مكان تقف فيه، وكل صغار الحيوانات لها طريقتها في الاختباء إلا أنا أخسر دائماً بسبب طول قامتي، أما في لعبة القفز من الحبل فأنا أتعرض للإحراج الشديد عندما يأتي دوري لأنهم لا يقدروا على تدوير الحبل حولي فيعلق في رقبتي الطويلة، لقد سئمت لن ألعب بعد الآن.









الثعلب: يا حبيبتي ايتها الصديقة الوفية ساعديني
فطالما كانت الثعالب والنعاج أخوة وأصدقاء،
فطالما كانت الثعالب والنعاج أخوة وأصدقاء،
الثعجة: يا لك من طيب سأساعدك،
الضفدع: يا لمكر هذا الثعلب.



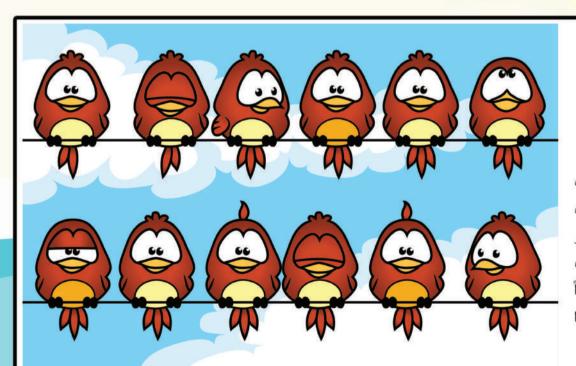






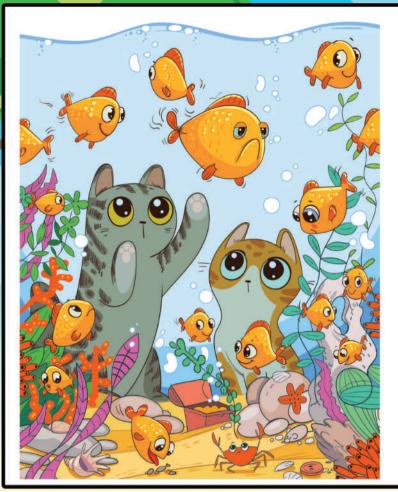


أصدقائي .. هناك عـشر فروقات في هاتين الرسمتين عليكم إيجادها بالسرعة القصوى لتثبتوا أنكم أقوياء الملاحظة



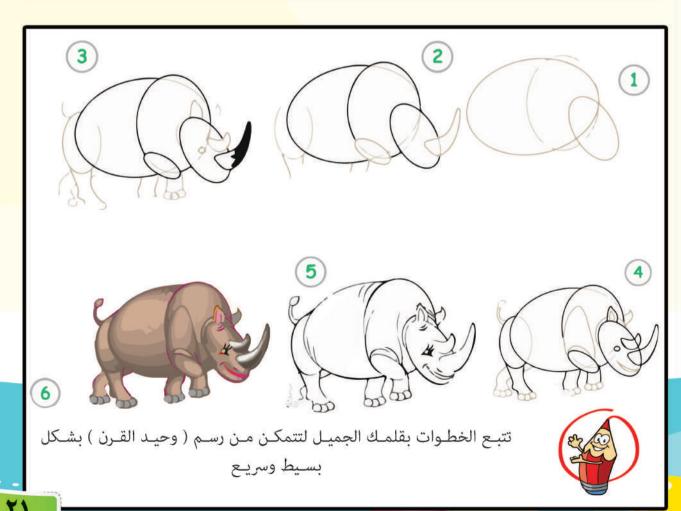


أصدقائي ...هناك عصفوران من هذه المجموعة من العصافير متشابهة من حيث الحجم والتلوين .. وقتاً ممتعاً للتوصل إليهما



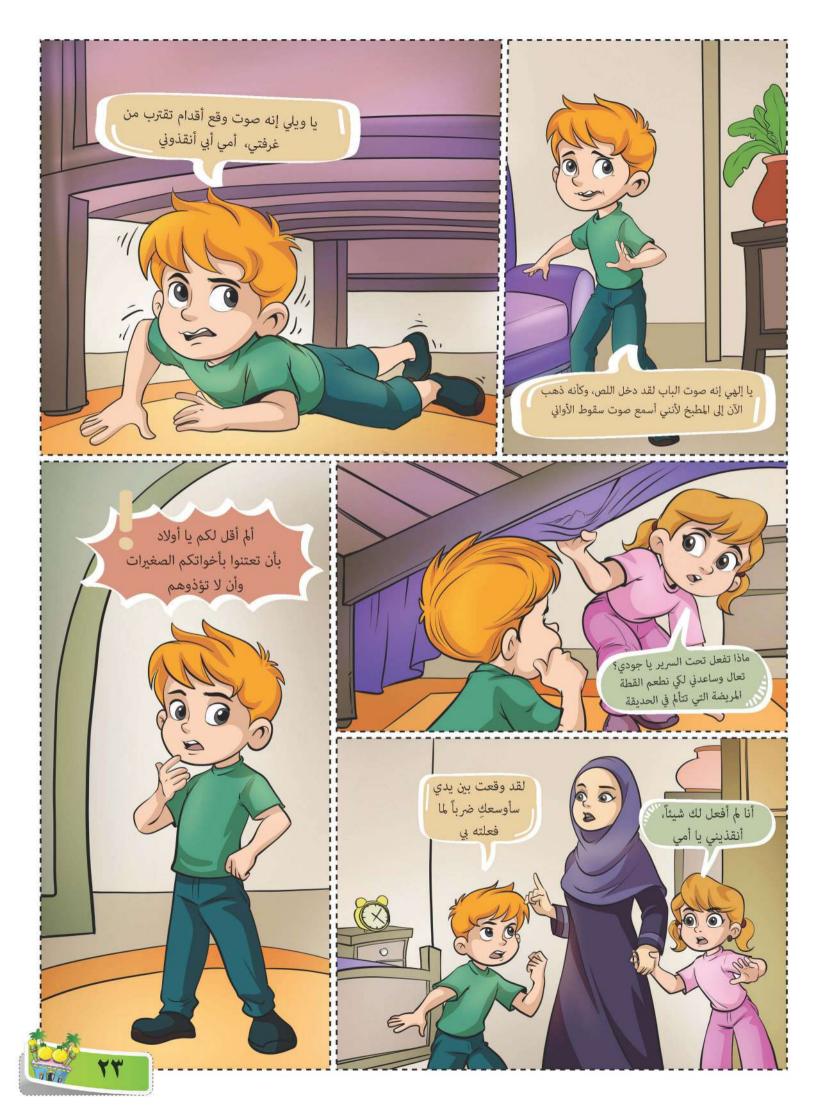


أصدقائي ..هـذه الأشياء التي ترونها أمامكـم موجـودة داخـل الصـورة أيضا وبشـكل عشـوائي.. وقتـاً ممتعـاً في البحـث عنهـا .











OMEGA

3

أصدقائي البراعم اليوم سنتحرى عن الفيتامينات وأنواعها ومصادرها:

ريحانة: مرحباً أيتها الفيتامينات هلا حدثتنا عن أهميتك؟

الفيتامينات: وجودنا ضروري ومهم لجسم الإنسان وبكميات قليلة لكننا نلعب دوراً هاماً في تنفيذ وظائفه الحيوية، ولدينا العديد من الأنواع فبعضنا يذوب في الماء، والبعض الاخر يذوب في المهون.

ريحانة: اذكري لنا أهم أنواعك وما هي فوائدها؟

فيتأهيك أ: مهم لنمو العظام والأسنان، والمحافظة على سلامة النظر، ومقاومة الجلد للالتهابات. مصادره النباتية: الجزر، والبقدونس، والبطيخ، والمشمش، والسبانغ، والجوز، والفاصوليا، والمشمش، والسبانغ، والجوز، والفاصوليا، والمشمش، والقرنبيط، والدراق، والخس، والطماطة، والموز.

مصادره الحيوانية: صفار البيض، والحليب ومنتجاته، وزيت السمك.

آثار نقصه في الجسم: جفاف العين، والعشو الليلي، وتـقرّن القرنية، تأخر النمو عند الأطفال، تأخّر التهاب الحلق التئام الجروح، ظهور بقع بيضاء على الأظافر، ضعف الأسنان، الإسهال، ضعف السمع، التهاب الحلق والقصبة الهوائية، والحنجرة.

فيتأمينه ب١: مهم للجهاز العصبي، وتزداد أهميته بعد بذل مجهود عضلي.

مصادره النباتية: قشرهٔ القمح وجنينها، والفاصوليا، والملفوف، والبطاطا، والجزر، والتين، والمكسرات كالبندق، والجوز، واللوز، والبرنقال والقرنبيط.

مصادره الحيوانية: صفار البيض، والأسماك، واللحوم، والكبد، واللبن.

آثار نقصه في الجسم: الصداع، وخدر في الأطراف، والأرق والتهاب الأعصاب، والغثيان، والقيء،

والإمساك، وفقدان الشهية للطعام، والشلل، وضمور العضلات، وخفقان القلب وضعفه.

Se





فيتاميه ٢٠ :يساهم في نمو الخلايا، ويساعد في امتصاص الحديد.

مصادره النباتية: الموز، والخوخ، والمشمش، والسبانغ، والطماطة، والفجل، والذرة، والشوفان. مصادره الحيوانية:الحليب ومنتجاته، والأسماك، والبيض، والكبد، والقلب، والكلى. آثار نقصه في الجسم: التهاب اللسان واللثة، تشقق الشفاه، تشكل غشاء على قرنية العين، وكثرة الدموع، اضطرابات في الهضم، احتقان في الأوعية الدموية، تكسر الأظافر، سقوط الشعر، فقر الدم.

ريحانة: بماذا تنصحين أصدقاءنا البراعم؟

الفيتامينات: أنصحهم بتناول الغذاء الصحي المتكون من الخضروات والفواكه واللحوم الحمراء والبيضاء والحليب ومشتقاته، لأنها غنية بنا وبذلك يعززون صحة أجسامهم، وأن يبتعدوا عن الأغذية المدمرة لمناعتهم.



ولما اجتمعوا قال لهم العم جراد: سمعت أنكم تتناقلون أخباراً كاذبة وتعملون على نشرها من دون التأكد من صحتها، وهذا شيء لا أرتضيه أبداً، وسأعاقب كل من يعمل على بث الإشاعات في القرية.

فاسمعوا الخبر الصحيح مني: لقد جاء وفد من الحشرات من الحقول البعيدة، وطلبوا مني أن أرسل لهم أعضاء ناشطين في العمل لكي يستفيدوا من تجاربهم، فوقع اختياري على زيونة لأنني أعتبرها من الحشرات المميزة والمخلصة، وأتشرف بإرسالها إلى هناك وليس لنفيها كما أشعتم.

فبهتت جميع الحشرات، وباركت فروشة لزيونة وقالت لها: هنيئاً لكِ الكل يتمنى أن يكون مكانكِ ولكن لماذا أراك حزينة؟

فأجابتها زيونة: إن فرحتي لا توصف لكنني أشعر بالحزن لفراق قريتي وأصدقائي البراعم الذين سأغيب عنهم، ولا بد أن أختار لهم شخصية ممتعة بدلاً عني.

فروشة: المميزون لا يغيبون عن بالنا، يا ترى من ستكون الشخصية المميزة التي ستختارينها؟

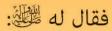
### سننتظر ظهورها أنا وأصدقائي البراعم في العدد القادم إن شاءالله تعالى.





كان النبي محمد على عطوفاً رحيماً رقيق القلب محبًا للخير، وقد شملت رحمته حتى الحيوان، ففي أحد الأيام دخل على بستاناً، فإذا فيه جمل متعب، فلما رأى الجملُ النبي في ذرفت عيناه-أي بك فأتاه الرسول فمسح دموعه، فسكت! فقال في: من صاحب هذا الجمل؟ فجاء فتى من الأنصار، فقال: هذا لي يا رسول الله..





«ألا تتّقي الله في هذه البهيمة التي ملّكك الله إيّاها، فإنّه شكاكَ أنّك تجيعه وتدميه».



أحبائي براعم الجوادين: الحيوانات كائنات حية تشعر مثلنا وتتألم، لذلك دعا النبي محمد على الرفق بها ومعاملتها بشكل حسن وعدم أذيتها.







#### سینارپو: حیدر صباح رسوم: غزال مخصد

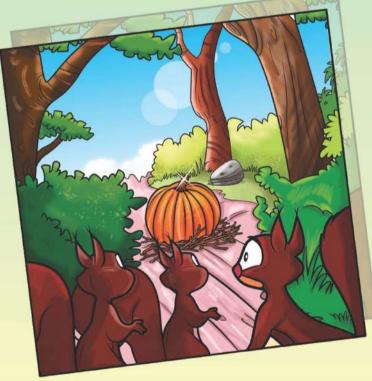
# alb Ey Cos

#### بعد أن وضعوا خطة للخلاص من النمس ..

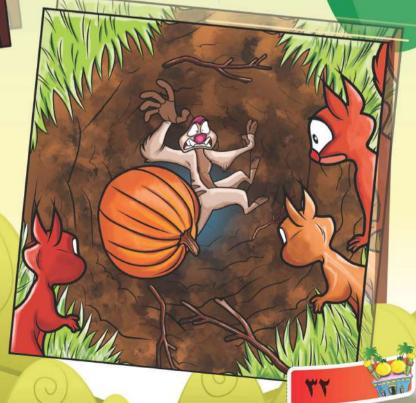
ذهبوا إلى النمس وقالوا له: وجدنا يقطينة كبيرة لا نستطيع حملها تعال معنا لتأكلها هناك فإنها لذيذة..



وقد حفروا نفقاً يؤدي إلى الشلال ووضعوا على فوهة النفق أغصان وفوق الأغصان يقطينة..



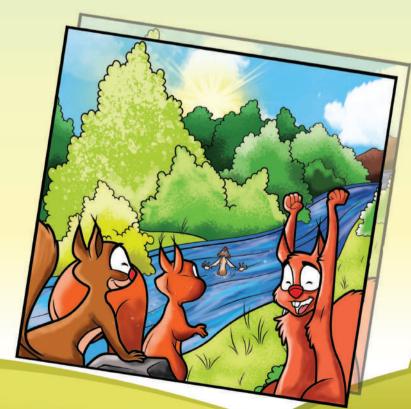
وعندما اقترب النمس من اليقطينة سقط في النفق وسقطت اليقطينة وراءه..





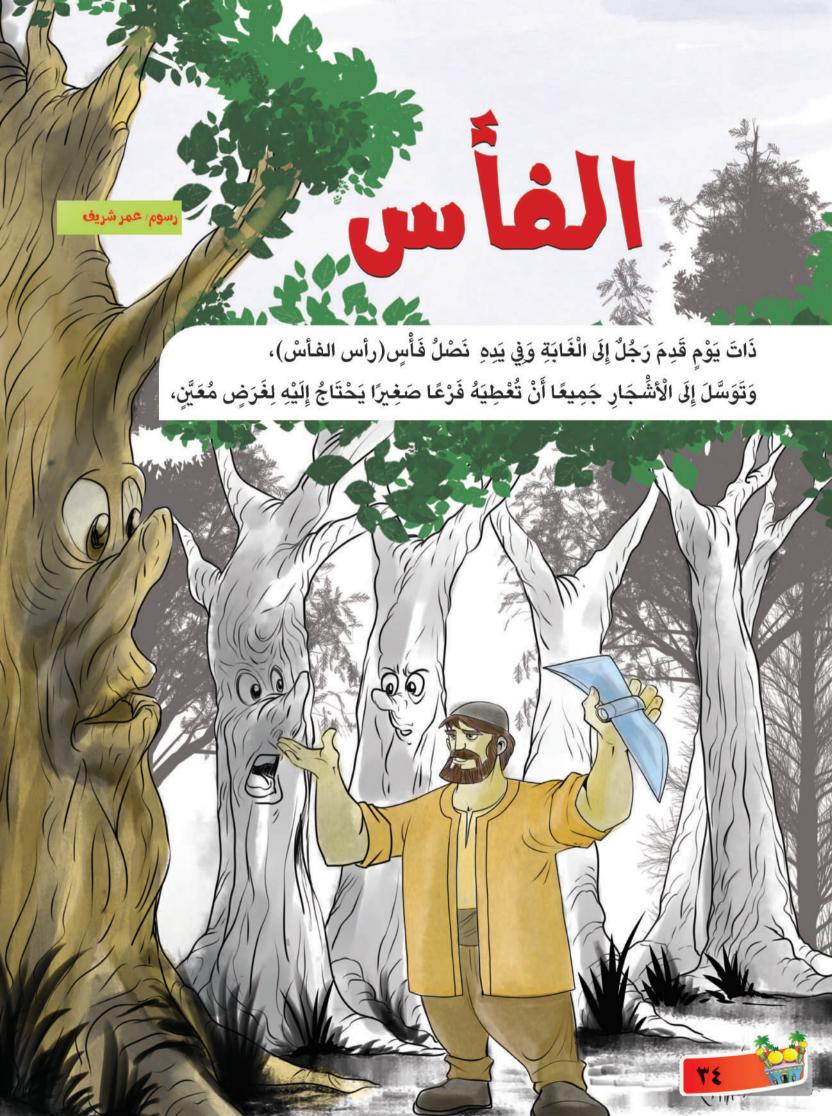
حتى انتهى به الحال إلى الشلال فسقط في النهر الكبير..

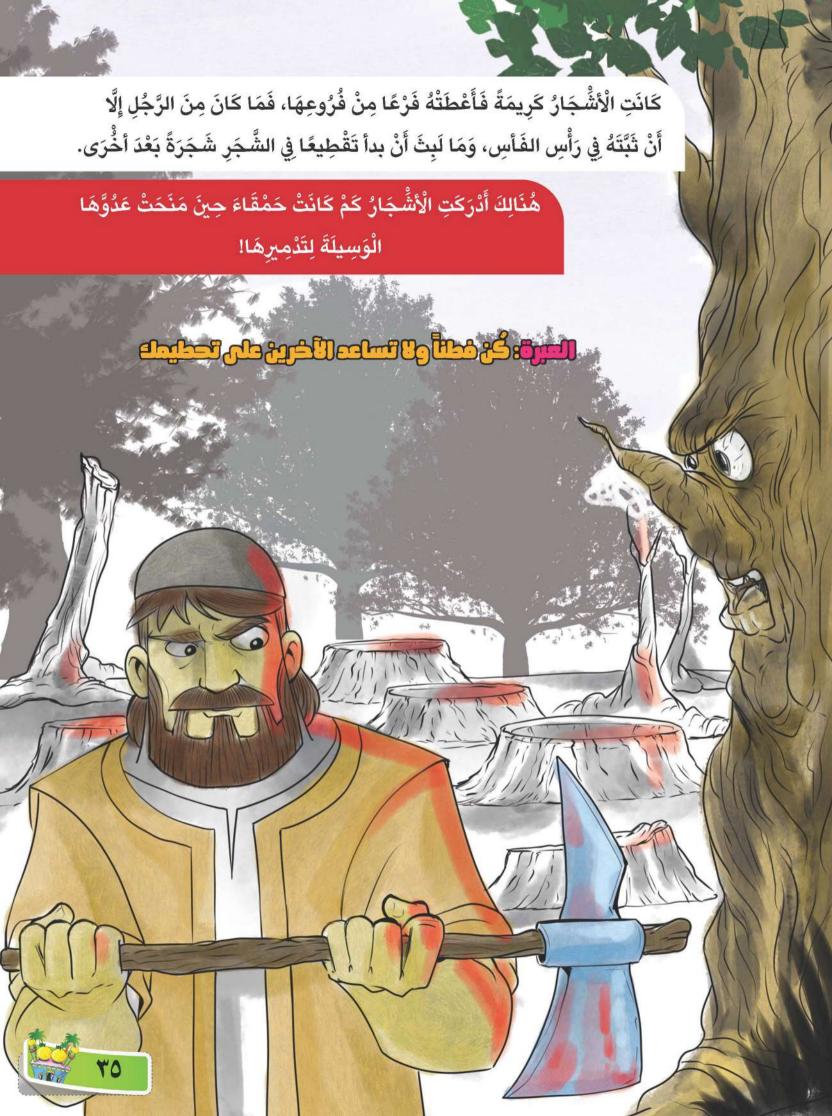
وبذلك تخلّص السناجب منه ومن ظُلمه، فهذه هي نهاية الظلم.



alle.

44







أعزائي براعم الجوادين جميعنا نحتاج إلى النوم العميق بعد يوم طويل وشاق ومتعب، وكذلك الأسماك تفعل الشيء ذاته، فهي تنام حتى تستيقظ نشيطة، لكن ليس لديها أيّة وسادة ولا سرير لترتاح عليها، فكيف تنام؟

أحبتي أنّ بعض الأسماك ترتاح في النوم على بطنها، أو على أحد جو انها، فتبدو وكأنها ممددة على السرير، وقد ينام بعضها الآخر وهو يسبح بشكل أفقي، وتلجأ العديد من الأسماك في أثناء نومها إلى طمر نفسها تحت التراب، لتوفير الحماية لها أثناء النوم من الأسماك المفترسة النشطة ليلًا،





مرحباً يا أولاه أثا صديقكم (أوس) احتدث في كل يوم أن أقضي وقتي بألعابي الإلكترونية المفضلة، وبقيت في ليلة العطلة إلى ساعة متأخرة بعد منتصف الليل عندها ظهرت إشارة في الآيباد مكتوب فيها: هل تريد إخراج شخصيات اللعبة من الجهاز ورؤيتهم في الحقيقة؟

وعلى الفور ضغطت زر الموافقة، وبعد عدة دقائق ظهرت الشخصيات الواحدة تلو الأخرى بأحجامهم الكبيرة وبأشكالهم الحقيقية وبدأت أرتعد خوفاً منهم، فقالوا لي: هيا يا أي للاغرى بأحجامهم الكبيرة وبأشكالهم الحقيقية، ونظرت حولي لعلي أهرب منهم وإذا بي أرى نفسي في المنطقة النائية المظلمة التي كائت في اللعبة وبيدي سلاح ثقيل لا أقوى على حمله واستخدامه للافاع عدى نفسي، وأصوات القنابل والانفجارات أرعبتني كثيراً، والأعداء يحاولون لي: اللحاق بي ويطلقون النار عليّ ليقتلونني بأسلحتهم المتطورة ويقولون لي:

سنقضي عليك كما كنت تطاردنا وتقتلنا في السابق، وأنا أركض وأصرخ مرعوباً وسلط الظالم وأقلوك الرجعوا لجهاز الآيباد لكن من دون جدوى حتى حاصروني وأطلقوا النار عاني.





#### - لماذا تبكي يا ولدي؟

-لا أستطيع حل هذه المسألة الرياضية، فقدتُ الأمل!

- عزيزي هادي كن صبوراً فَطَلبُ العلم يحتاج إلى صبرٍ ومثابرة، انظر يا ولدي إلى هذا المصباح الكهربائي، اخترعه عالم شهير اسمه أديسون، هذا العالم جرب عشرات المرات، وفي كل مرة تفشل تجربته، لكنه لم ييأس أو يستسلم، بل استمر في محاولاته إلى أن استطاع في النهاية الحصول على ضوء...

حاول يا ولدي ولا تخف من الفشل،

فأنتَ تستطيع..

وبعد سلسلة من المحاولات التي للم استمرت قرابة الساعة، أكمل هادي حل حل جميع المسائل الرياضية، وعندها شعر بفرحةٍ كبيرةٍ، وأخذ يقفز ويقول:

